PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°134

Édition Liège • Juillet - Août - Septembre 2015

afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Liège

omnimut
mutualité libre de wallonie

SANTÉ :
Régime, mode d'emploi

membre des
Mutualités Libres

www.omnimut.be

RECOMMANDEZ-NOUS !

Vous êtes satisfait d'Omnimut. Parlez-en autour de vous.

En recommandant Omnimut à vos amis, vous contribuez au partage de nos valeurs : « écoute – entraide – efficacité »
et vous en êtes concrètement remerciés en recevant des chèques *Cadeau Pass® Sodexo* de 10 € échangeables dans plus de 10 000 points de vente en Belgique.

Comment faire ? C'est très simple.

1) Vous complétez, dans nos agences ou sur le site Internet, les fiches contact avec les coordonnées de vos amis (non-membres d'Omnimut)

2) Vous prévenez vos amis d'un prochain contact téléphonique de la part d'Omnimut

3) Vos amis acceptent un rendez-vous avec un de nos conseillers, soit en agence soit à domicile

4) Au début de chaque trimestre, vous recevez un *Cadeau Pass® Sodexo* de 10 € par rendez-vous effectif

5) Vos amis vous diront merci... Et nous aussi !

Amies, amis... Ami tout court... Amis d'enfance... Amis voisins... Amis famille... Amis amour... Amis d'un jour... Amis d'un soir... Amis confidents... Amis copains...

Grâce à vous, ils sont tous les bienvenus chez Omnimut !

Shutterstock

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE - N° 134

SOMMAIRE

SANTÉ 04
- Augmentation des MST : avons-nous du souci à nous faire ?

PANORAMA 07
- Soyez mieux remboursé pour votre 1ère consultation chez le spécialiste !
- TTIP, vous avez dit TTIP ?

SANTÉ 09
- «Stopper le cancer colorectal»... Oui, mais comment ?

FAMILLE 12
- TDA/H : le point sur une maladie invalidante

SANTÉ 16
- Régime, mode d'emploi

SANTÉ 22
- Votre Smartphone est-il sans risque ?

VOYAGES 28
- île de Malte
- Costa del Sol
- Circuit Cuba
- Gran Canaria
- Croisière Naples

CONTACTS

- Utilisez notre formulaire de contact sur www.omnimut.be.
- Téléphonez au 04 344 86 11.
- Rendez-vous dans l'une de nos agences.

SUIVEZ-NOUS SUR :

- Connectez-vous à votre **'agence en ligne'** sur le site Internet et bénéficiez de services personnalisés.
- Téléchargez notre **'application mobile'** sur AppStore et Google Play.

PROFIL N° 134

Editeur responsable : Freddy Piron
Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Hellen Smeets
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PrePress Xtensions
Impression : Roularta
Photos : Shutterstock

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990, n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01. Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction.
Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables. Sous réserve d'approbation de l'OCM.

SANTÉ

AUGMENTATION DES MST : AVONS-NOUS DU SOUCI À NOUS FAIRE ?

Shutterstock

Chlamydia, gonorrhée, syphilis… Depuis 2002, le nombre de maladies sexuellement transmissibles (MST) ne cesse d'augmenter. Sommes-nous de moins en moins prudents sous la couette ou les groupes cibles les plus concernés se font-ils davantage dépister ? La réponse se situe entre les deux. Bien que les chiffres aient un côté positif, ils démontrent que la prévention est plus importante que jamais !

AVEC PRUDENCE…

Entre 2002 et 2013, le nombre de cas de chlamydia, gonorrhée et syphilis a augmenté de manière exponentielle. Ce constat semble inquiétant, mais une certaine nuance est de mise. Le nombre de MST a certes augmenté durant cette période, mais le nombre de dépistages également. Les groupes cibles concernés (jeunes, homosexuels, personnes avec des partenaires multiples) se font également de plus en plus dépister et le nombre de cas enregistrés augmente.

Bien que ces chiffres soient à interpréter avec prudence, ils démontrent une évolution évidente.

Pour ralentir l'augmentation du nombre de MST, certaines mesures de prévention sont recommandées :

- avoir des rapports protégés ;
- se faire dépister après un rapport non protégé et lorsque, dans une nouvelle relation, on abandonne le préservatif ;
- se faire soigner en cas de contamination.

DES RAPPORTS PROTÉGÉS, COMMENT FAIRE ?

Avoir des rapports protégés consiste à utiliser un préservatif lors de rapports vaginaux, oraux ou anaux. Vous évitez ainsi de contracter ou de transmettre une MST. Le préservatif empêche en effet le fluide conta-

miné d'entrer en contact avec les muqueuses (c'est la «porte» par laquelle le corps contracte une MST). Un préservatif permet en outre d'éviter une grossesse non désirée.
Le préservatif ne peut être délaissé que lorsque votre partenaire et vous-même avez été dépistés pour les MST et n'avez pas de rapports non protégés avec d'autres partenaires. Attention : un préservatif protège complètement contre la chlamydia, la gonorrhée et le VIH, mais seulement partiellement contre l'herpès, la syphilis et les verrues génitales.

Important : en plus du préservatif, des vaccins protègent contre certaines MST. Ils permettent à votre corps de fabriquer des anticorps lorsque vous entrez en contact avec une certaine maladie. Des vaccins existent contre les verrues génitales et les hépatites A et B. Demandez conseil à votre médecin !

FAITES-VOUS DÉPISTER !

Vous craignez d'avoir été contaminé par une MST après des rapports non protégés ? Vous avez des partenaires multiples ? Vous souhaitez arrêter le préservatif dans votre relation ? Dans tous ces cas, il est important de vous faire dépister. Un test est nécessaire après des rapports non protégés, même si vous ne présentez aucun symptôme. Toutes les MST n'ont en effet pas de symptômes spécifiques.
Pour effectuer un dépistage, il suffit de vous rendre chez votre médecin généraliste. Il vérifiera les risques que vous avez encourus et les symptômes que vous présentez. Il regardera ensuite dans votre bouche et autour de vos parties génitales si vous présentez des ampoules, des ulcères, des verrues ou d'autres symptômes de MST. Il passera ensuite une brossette sur les endroits probablement contaminés. Après ce premier examen des symptômes visibles de MST, il fera probablement une prise de sang ou demandera un échantillon d'urines pour des analyses plus approfondies au labo. Après environ une semaine, votre médecin recevra les résultats et vous fera savoir si vous êtes contaminé ou pas.
Si le test est positif, mieux vaut en informer votre(vos) partenaire(s) sexuel(s). Ils pourront ainsi également se faire dépister et soigner. Votre médecin vous conseillera également de ne pas avoir de rapports pendant le traitement. C'est le seul moyen d'éviter que votre partenaire soit également contaminé.

Chlamydia, gonorrhée et syphilis, les trois MST les plus fréquentes depuis 2002, sont donc faciles à traiter. C'est une bonne nouvelle, car les conséquences des MST non traitées ne sont pas négligeables. Tant la gonorrhée que la chlamydia peuvent causer des inflammations du col de l'utérus, des trompes de Fallope, de l'abdomen, de l'épididyme ou de la prostate. Ces inflammations peuvent causer la stérilité ou un risque accru de grossesse extra-utérine. Sans traitement, la syphilis peut causer des éruptions cutanées et une atteinte grave et permanente des os, du cerveau, de la moelle épinière, du cœur et du système nerveux.

Plus d'infos !

Consultez le site de la Plate-forme Prévention Sida : http://preventionsida.org/

Faites-vous soigner !

La plupart des MST peuvent fort heureusement être traitées. Pour certaines MST, seuls les symptômes peuvent être traités.

- **Chlamydia, gonorrhée et syphilis :** ces MST sont causées par une bactérie et sont donc faciles à traiter par antibiotiques. Prenez contact avec votre médecin généraliste !
- **Gale et morpions :** votre médecin généraliste peut également prescrire des médicaments efficaces contre ces MST.
- **Verrues génitales :** cette MST est causée par le papillomavirus humain (PVH) et aucun traitement efficace n'est encore au point. Les verrues génitales disparaissent d'elles-mêmes dans l'année. Des techniques existent toutefois pour retirer les verrues.
- **Hépatite B :** aucun médicament n'existe contre cette MST, mais 90 % des contaminations guérissent d'elles-mêmes. Dans 10 % des cas, le patient reste porteur à vie, ce qui peut entraîner un cancer ou une cirrhose du foie à long terme. Un traitement est possible, mais ne garantit pas une guérison complète.
- **Herpès :** cette MST est incurable et reste présente à vie dans le corps. Des médicaments permettent toutefois de réduire la durée et l'intensité des symptômes.
- **VIH :** aucun médicament efficace garantissant une guérison totale n'existe contre ce virus qui provoque le SIDA. Des médicaments permettent toutefois de contenir le virus. Ils fonctionnent tellement bien qu'une personne atteinte du VIH a une espérance de vie normale si elle commence le traitement à temps.

Comment les reconnaître ?

Au moindre doute concernant une MST, il est essentiel de consulter votre médecin généraliste, même si vous n'avez aucun signe de contamination. Pour certaines MST, comme la chlamydia, vous ne remarquez aucun symptôme particulier. Une MST s'accompagne toutefois généralement de symptômes spécifiques ou non. Bref aperçu.

- Symptômes spécifiques : démangeaisons dans la région du pubis, douleurs et sensation de brûlure lors de la miction, ampoules ou verrues autour des parties génitales, pertes de sang chez la femme durant les rapports sexuels, douleurs dans les testicules, sécrétions vaginales ou anales...
- Symptômes non spécifiques : fatigue, fièvre, éruptions cutanées, douleurs dans le bas ventre ou la région de l'aine, diarrhée, inflammation des amygdales, modification du cycle menstruel, ...

MST : les chiffres...

Le rapport annuel 2013 de l'Institut Scientifique de Santé Publique (ISP) ne laisse aucun doute. Depuis 2002, le nombre de cas enregistrés de chlamydia, gonorrhée et syphilis a augmenté. Ce rapport reprend les enregistrements de MST d'environ 60 % des laboratoires.

Ces chiffres ne constituent donc pas des nombres absolus, mais dessinent des tendances :

- Chlamydia :
  de 493 cas en 2002 à 2.928 en 2013
- Gonorrhée :
  de 178 cas en 2002 à 584 en 2013
- Syphilis :
  de 55 cas en 2002 à 524 en 2013

A quelques semaines des vacances, « Profil » hisse les voiles et vous fait découvrir. . .

UN ENTREPRENEUR LIÉGEOIS QUI PRÉPARE LE MONDE DE DEMAIN

A la manière des pionniers de l'auto ou de l'avion du début du XXe siècle, Raphaël Van Vlodorp prépare le monde de demain. Ce sexagénaire liégeois est à la tête d'Aérofleet, une petite entreprise familiale spécialisée dans le traitement de matériaux composites. Mais ce passionné de voile et d'informatique construit également des voiliers équipés de la dernière technologie numérique. C'est cette compétence qui le poussa à accepter de construire un voilier capable de faire le tour du monde, en n'utilisant que des énergies renouvelables. L'Aéro 48 est un catamaran qui utilise les voiles - bien entendu - mais également des panneaux solaires, des éoliennes et des hydro générateurs («éoliennes marines», activées par la force des courants). L'Aero 48 est un des prototypes des navires de demain. Avec lui, Raphaël Van Vlodorp prépare un monde où chacun pourra se déplacer sans nuisance pour la santé.

«Profil» a rencontré Raphaël Van Vlodorp et lui a posé quelques questions :

- Aviez-vous depuis longtemps le projet de créer un voilier 100 % écolo ?
  Oui, ce projet était en moi, depuis de nombreuses années, mais il a fallu attendre que les techniques soient au point. C'est maintenant chose faite.
- Pensez-vous qu'un jour ce genre de prototype deviendra la règle pour la navigation ?
  Au départ, il faudra combiner les énergies - un peu à la manière des moteurs hybrides dans nos voitures. Ensuite, les énergies propres et renouvelables prendront pleinement le relais.
- Pensez-vous que les énergies propres pourront prendre le relais pour faire tourner l'économie, dans les années à venir ?
  Je suis convaincu que l'effet de balancier va jouer. L'homme sait ce qui est bon pour lui. Une prise de conscience planétaire va faire en sorte qu'il créera les solutions techniques en vue de sa sauvegarde et du maintien de la planète.

PANORAMA

SOYEZ MIEUX REMBOURSÉ POUR VOTRE 1ÈRE CONSULTATION CHEZ LE SPÉCIALISTE !

Shutterstock

Saviez-vous que vous serez mieux remboursé de votre consultation chez le spécialiste si c'est votre généraliste qui vous envoie ? Visiblement, peu de gens profitent de cet avantage. C'est du moins ce que révèle une étude des Mutualités Libres.

Une mesure datant de 2007 permet en effet au patient d'être mieux remboursé d'une première consultation chez le spécialiste quand la visite est recommandée par le généraliste. Si la consultation préalable chez le généraliste est attestée, la mutuelle vous octroie un remboursement majoré de 5 euros (2 euros pour les bénéficiaires de l'intervention majorée).

Comment obtenir cette intervention ?

- Pour pouvoir obtenir ce remboursement majoré, vous devez disposer d'un dossier médical global (DMG).
- Le médecin généraliste doit vous remettre un document (appelé «document d'envoi vers un spécialiste») sur lequel il mentionne la spécialité.
- Le patient présente ensuite le document au médecin spécialiste et renvoie ce document accompagné de l'attestation de soins du spécialiste à la mutualité.

Ce remboursement plus élevé est valable une fois par an et par spécialité.

SEUL 1 SUR 100...

Depuis le 1er janvier 2015, les consultations chez certains spécialistes ont augmenté suite à la mesure d'uniformisation des tickets modérateurs.
Les Mutualités Libres ont donc cherché à savoir si cette mesure de 2007 qui permet d'obtenir un remboursement plus élevé chez le spécialiste était bien utilisée. Et surprise, selon les résultats de cette étude, seul 1 patient sur 100 profite de cet avantage.
Plus précisément, c'est vers le gériatre et le cardiologue que les patients sont le plus souvent renvoyés par leur généraliste. Toutefois, toujours d'après l'étude, cela ne signifie pas pour autant que les patients ont effectué toutes les démarches nécessaires pour obtenir le remboursement. Chez les gériatres, par exemple, si 14 % de patients sont envoyés par le généraliste, seul 1,3 % des patients bénéficient du remboursement majoré.

LOURDEUR ADMINISTRATIVE

Comment expliquer que cette mesure, pourtant favorable au patient, soit si peu appliquée ?

L'analyse a mis en lumière quelques pistes :

- Tout le monde ne dispose pas d'un DMG.
- De nombreux patients s'adressent directement au spécialiste.
- Le document d'envoi n'est pas complété par le généraliste ou pas remis par le patient à sa mutuelle.

Pour les Mutualités Libres, les conditions administratives à remplir pour bénéficier de ce remboursement supplémentaire constituent un véritable frein. Cette mesure mériterait donc être simplifiée et éventuellement élargie à d'autres prestataires de soins. Les dentistes, par exemple, sont les interlocuteurs de première ligne pour un renvoi vers les stomatologues.

TTIP, VOUS AVEZ DIT TTIP ?

Shutterstock

Cette abréviation ne vous dit peut-être pas grand-chose et pourtant, nous devrions tous nous sentir concernés. Le TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) concerne l'accord de libre-échange que l'Union européenne et les Etats-Unis négocient depuis 2013. Peut-on s'opposer à davantage de bien-être économique ? Oui, s'il a des conséquences sur nos soins de santé et notre protection sociale !

Le TTIP pourrait en effet avoir pour conséquence que des intérêts économiques passent avant la santé et l'intérêt général. Qu'est-ce qui pourrait changer pour vous en tant que patient et contribuable ?

Voici quelques exemples concrets des conséquences éventuelles :

- Privatisation croissante des soins de santé, impliquant qu'une plus grande partie de la facture doive être payée par le patient lui-même.
- Diminution du nombre de médicaments génériques disponibles afin que les médicaments de marque soient protégés plus longtemps, ce qui entraînerait des dépenses plus élevées pour l'assurance maladie.
- Consommation croissante de médicaments en raison de la libre publicité sur les médicaments et leur libre achat sur Internet, alors que le Belge est déjà le plus gros consommateur de médicaments d'Europe avec 550 euros de médicaments par personne par an.
- Atteinte à la santé publique dans la mesure où les multinationales américaines pourraient attaquer les autorités nationales devant une cour d'arbitrage si, par exemple, une campagne de promotion de la santé réduisait les profits de ces entreprises. Ce cas de figure s'est déjà présenté en Australie.
- Risques croissants pour la santé, car les multinationales ne seraient pas tenues de respecter les normes européennes strictes en matière d'utilisation de pesticides.

Les négociateurs du TTIP ne donnent que peu d'informations et personne ne connaît le contenu exact du TTIP. Nous avons donc de bonnes raisons d'être critiques et prudents. C'est pourquoi **omnimut** et les autres mutualités belges tirent la sonnette d'alarme. En février, elles ont publié un communiqué de presse à ce sujet et en mars, elles ont signé, avec 375 autres organisations de 25 pays européens, une lettre ouverte dans laquelle les parlementaires européens ont été appelés à dire non à un TTIP qui pourrait fragiliser notre bien-être social.
Le TTIP ne concerne donc pas que les autres. Nous espérons que l'Europe fera preuve de bon sens et protègera notre tradition européenne de solidarité et de protection sociale.

Un manque de transparence inquiétant

Christian Horemans, Expert Affaires Internationales aux Mutualités Libres :

«La Commission européenne n'a jusqu'ici pas joué franc jeu par rapport aux matières sur lesquelles elle négocie avec les Etats-Unis. Ce manque de clarté alimente évidemment la crainte de l'impact potentiel d'un tel accord de libre-échange. La commissaire européenne compétente est Cecilia Malmström. Elle est suédoise et son pays accorde beaucoup d'importance à la transparence vis-à-vis du citoyen. Lors de son audition, elle a donc insisté sur l'importance d'une communication plus ouverte dans ce dossier. Ce qui est nécessaire, car un débat approfondi sur l'accord est impossible si nous ne savons pas précisément ce qui est en jeu».

Rectificatif CEAM

Une erreur s'est glissée dans le Profil 133.
Pour le Kosovo, vous pouvez faire appel à Mediphone Assist.

«STOPPER LE CANCER COLORECTAL»… OUI, MAIS COMMENT ?

Shutterstock

Le Docteur Luc Colemont, gastro-entérologue, tire depuis des années la sonnette d'alarme par rapport au cancer colorectal. Bien qu'un Belge sur 20 soit confronté à cette maladie, elle reste relativement méconnue du grand public. Il est donc grand temps que les choses changent.

Le cancer colorectal est une maladie relativement méconnue. Comment l'expliquer ?

«Les intestins ne sont bien évidemment pas l'organe le plus attrayant. Ils sont associés aux selles, aux douleurs abdominales ou à la stomie. J'ai toutefois l'impression qu'un changement de mentalité s'opère ces dernières années. Pensons par exemple au livre «Le charme discret de l'intestin» de Giulia Enders ou au «côlon géant» qu'il était possible de visiter. Ces initiatives donnent aux intestins plus de visibilité et je ne peux que m'en réjouir. En matière de sensibilisation et d'attention des médias, nous avons un retard de 10 à 15 ans sur le cancer du sein, mais nous le rattrapons progressivement».

Comment apparaît le cancer de l'intestin exactement ?

«La maladie commence par une petite excroissance bénigne à l'intérieur du gros intestin, le fameux polype. Le cancer colorectal se développe très lentement. Ce polype met 8 à 10 ans avant de se transformer en excroissance maligne. Tous les polypes ne se transforment heureusement pas en cancer. Environ 100 polypes sur 1.000 atteignent une taille supérieure à 1 centimètre et parmi eux, 25 se transforment en cancer. Nous ne savons toutefois pas quels polypes se développeront en cancer et nous retirons donc tous les polypes lors d'un examen de l'intestin. Nous ne laissons ainsi aucune chance à la maladie. Nous ne connaissons donc toujours pas la cause exacte du cancer colorectal,

mais je pense que les choses changeront dans les 5 à 10 années à venir. Je pense personnellement que la réponse réside dans un certain microbe logé dans notre tissu intestinal. Plusieurs études vont d'ores et déjà dans ce sens».

Y a-t-il d'autres facteurs de risque pour le cancer colorectal ?

«Bien sûr, il y a des facteurs connus comme une mauvaise hygiène de vie et l'hérédité. Vous devez éviter 3 choses : être en surpoids, fumer et boire trop d'alcool. Et en faire 2 : avoir une alimentation saine et équilibrée et bouger suffisamment. Suivre ces 5 directives réduit de 25 % le risque de mourir d'un cancer colorectal. Le cancer colorectal est souvent considéré comme une maladie héréditaire, mais dans 8 cas sur 10, aucun facteur familial n'intervient. Un mode de vie sain est donc particulièrement important dans la prévention du cancer colorectal».

Quel est le meilleur moment pour consulter le médecin afin d'éviter le cancer colorectal ?

«À partir de 50 ans, il est conseillé de consulter le médecin généraliste pour effectuer un test à partir d'un échantillon de selles. L'idée est de devancer le cancer et de ne pas attendre certains symptômes, d'autant plus que de nombreux symptômes ne sont pas spécifiques. Ils peuvent donc indiquer un cancer colorectal, mais également une autre maladie. Les symptômes classiques sont une perte de sang rouge dans les selles, une modification de la fréquence de défécation, des maux de ventre persistants ou de la diarrhée, de l'anémie, un manque de fer,... Lorsque les individus ressentent ces symptômes et qu'ils proviennent d'un cancer colorectal, le cancer est souvent déjà dans une phase avancée. C'est pourquoi il est nécessaire de parler du cancer colorectal avec le médecin généraliste dès 50 ans, même si vous êtes en parfaite santé».

Quelles sont les options de traitement pour le cancer de l'intestin ?

«S'il n'y a pas de métastases, une simple intervention consistant à retirer le morceau d'intestin avec l'excroissance suffit. Cette opération est même de plus en plus souvent réalisée par endoscopie. Si les ganglions sont touchés ou que nous trouvons des métastases, c'est une autre histoire... Dans ce cas, une radiothérapie ou une chimiothérapie est généralement nécessaire. La chimiothérapie a bien évolué ces 10 dernières années. De meilleurs médicaments plus efficaces et avec moins d'effets secondaires sont désormais disponibles. Nous pouvons ainsi établir un traitement sur mesure pour le patient. Le meilleur traitement reste toutefois un dépistage précoce».

Pensez-vous que le cancer colorectal puisse devenir une maladie rare à l'avenir ?

«Pourquoi pas ? De nombreuses pistes passionnantes relatives au dépistage sont en cours d'exploration : des chiens qui peuvent sentir le cancer colorectal dans notre odeur corporelle, les examens sanguins,... Nous devons juste suffisamment lier cette recherche à des actions de communication et de sensibilisation. 97 % du budget des soins de santé va au traitement et seulement 3 % à la prévention. Si nous parvenons à doubler ces 3 %, le changement sera déjà important. Si les techniques de dépistage continuent à évoluer et que davantage de personnes prennent conscience de l'importance de la prévention, j'espère que le cancer colorectal sera une maladie rare d'ici 2040 à 2050».

Plus d'infos !

www.cancerintestin.be

Le Programme de dépistage du cancer colorectal en deux mots

- Si vous avez entre 50 et 74 ans, vous recevez tous les deux ans une invitation à consulter votre médecin généraliste afin de bénéficier du dépistage du cancer colorectal.
  Vous recevrez cette invitation durant le mois de votre anniversaire, au cours d'une année paire si vous êtes né un jour impair ou au cours d'une année impaire si vous êtes né un jour pair.
- Si votre test est «négatif», c'est-à-dire qu'il ne présente pas d'anomalie, vous serez réinvité deux ans plus tard.
- Si le résultat est «positif», cela ne signifie pas pour autant que vous avez un cancer colorectal. Dans ce cas, une coloscopie devra être effectuée chez un spécialiste.
  Cet examen se fait généralement à l'hôpital.
  Seule 1 personne sur 10 dont le test était positif est atteinte d'un cancer colorectal.

Avantages Omnimut

Dépistage

En matière de santé, rien ne vaut la prévention. Or, la prévention c'est aussi la détection précoce d'un problème. C'est pourquoi **Omnimut** a élargi son intervention au dépistage de tout type de cancer (sein, prostate, intestins...), des maladies cardio-vasculaire, du diabète et de l'ostéoporose.

Nous vous octroyons jusqu'à **3 X 10 €/an** maximum, pour des examens médicaux visant la détection d'une de ces maladies.

i en agence ou sur www.omnimut.be

Diététique

une bonne hygiène de vie et une alimentation saine contribuent sans aucun doute à diminuer le risque de cancer. **Omnimut** vous aide à mettre toutes les chances de votre côté en vous offrant **30 €/an** dans le cadre d'un suivi diététique, associé éventuellement à une pratique sportive(jusqu'à **80 €** en plus !) renseignez-vous auprès d'un de nos conseillers ou sur notre site internet.

Dunepanne

Repos idéal... au littoral !

Une semaine santé pour reprendre des forces après un cancer

Le cancer bouleverse l'existence et, après le traitement, un épuisement tant physique que psychologique peut persister. C'est pourquoi OMNIMUT vous propose de profiter d'une « semaine-santé », à la mer, dans son centre de séjours de soins (Dunepanne).
Durant cette semaine, vous pourrez participer à des activités spécifiques de remise en forme et de "bien-être".
La prochaine semaine aura lieu du lundi 9 au dimanche 15 novembre 2015 inclus.

omnimut
mutualité libre de wallonie

i Pour plus d'infos, contactez le service social au 04.344.86.11 ou service.social@omnimut.be

Omnimut est membre des Mutualités Libres

FAMILLE

TDA/H : LE POINT SUR UNE MALADIE INVALIDANTE

Shutterstock

A la traîne en classe, turbulent à la maison, agité dans la cours de récré,... et si c'était un TDA/H ? Derrière ces quatre lettres énigmatiques se cache un trouble neuro-développemental invalidant pour les enfants qui en sont atteints. Comment le diagnostique-t-on ? Peut-on le traiter efficacement ? Que penser du traitement médicamenteux ? Réponses avec le Docteur Alec Aeby, neuropédiatre à l'hôpital Erasme (Bruxelles).

Lorsqu'on parle d'hyperactivité ou de TDA/H, de quoi s'agit-il exactement ?

Le TDA/H est un trouble neuro-développemental, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un trouble neurologique qui apparaît au cours du développement de l'enfant. Les principaux symptômes sont l'hyperactivité, l'impulsivité et des problèmes d'attention. Il se peut qu'un enfant présente uniquement des problèmes d'attention ou uniquement de l'hyperactivité et de l'impulsivité, mais dans la plupart des cas, les enfants présentent les trois symptômes. Le TDA/H survient généralement avant l'âge de 12 ans et doit avoir une durée de plus de 6 mois. Il s'agit d'un trouble qui se manifeste dans plusieurs situations (à l'école et au domicile) et qui entrave sévèrement le développement normal et adaptatif de l'enfant. Un enfant qui est agité, mais qui n'a pas de problèmes d'intégration sociale ou d'apprentissage ne peut donc pas être considéré comme TDA/H.

TDA/H, ça veut dire quoi ?

C'est la définition même de la maladie :

Trouble **D**éficitaire de l'**A**ttention avec/sans hyperactivité. (En anglais - ADHD : **A**ttention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder)

Comment s'effectue le diagnostic du TDA/H ?

Le diagnostic du TDA/H nécessite une évaluation pluri-disciplinaire. Un bilan neurologique permet notamment d'exclure toute autre pathologie. Un neuropsychologue va également effectuer une évaluation des fonctions attentionnelles, c'est-à-dire de la capacité à rester attentif malgré les éléments susceptibles de le distraire ainsi que des fonctions exécutives qui correspondent à l'ensemble des processus de contrôle nécessaires pour différer ou inhiber une réponse. Ce bilan neuropsychologique doit être complété par une évaluation affective qui permet de déterminer dans quel environnement évolue l'enfant. Une évaluation logopédique est effectuée si on suspecte des troubles d'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, etc.)

Il est donc essentiel de s'adresser au spécialiste adéquat ?

La meilleure chose à faire lorsque les parents soupçonnent un TDA/H chez leur enfant, c'est de consulter le médecin traitant ou le pédiatre afin qu'il renvoie vers le spécialiste adéquat. En effet, en tant que neuropédiatre, je suis amené à m'occuper essentiellement des enfants qui rencontrent des problèmes d'attention. Les enfants qui présentent une hyperactivité avec des troubles du comportement doivent plutôt être adressés à un pédopsychiatre.

Quelle est la fréquence du TDA/H ?

3 à 10 % chez les enfants d'âge scolaire et 2 à 5 % chez les adultes, mais cela dépend de facteurs géographiques, démographiques et culturels. Autrement dit, dans certaines sociétés, le fait d'avoir un comportement très agité sera mieux perçu que dans d'autres.

Le saviez-vous ?

Il existe un CEB adapté pour les enfants atteints du TDA/H, mis en place par la Communauté française. Les évaluations scolaires minutées sont par exemple déconseillées pour les enfants TDA/H, ils ont besoin de plus de temps.

La demande doit être introduite par les parents auprès de l'école.

Quels sont les moyens de traiter le TDA/H ?

Le traitement dépend de la sévérité du TDA/H. Si le TDA/H est léger à modéré, on privilégie une prise en charge psycho-sociale qui comprend des conseils éducatifs, des conseils pratiques pour minimiser les conséquences du TDA/H sur l'apprentissage scolaire, éventuellement, de la gestion mentale, une thérapie cognitivo-comportementale (à partir d'un certain âge). Sans oublier d'offrir une rééducation ciblée en cas de troubles de l'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, etc.) et une prise en charge psychologique en cas de troubles psychoaffectifs associés. Malheureusement, la majorité des prises en charge psycho-sociales ne sont pas remboursées. On se retrouve donc dans une situation d'inégalité dans la prise en charge du TDA/H en fonction du niveau socio-économique de la famille. Quant au traitement médicamenteux, il est réservé aux formes sévères, quand la prise en charge psycho-sociale n'est pas suffisante.

La Rilatine® a déjà fait couler beaucoup d'encre. Certains prétendent que ce médicament est trop prescrit, parfois même pour des enfants qui n'en ont pas véritablement besoin. En tant que spécialiste, qu'en pensez-vous ?

Tout d'abord, il est préférable de ne pas parler de Rilatine®, mais bien de méthylphénidate qui est le nom de la molécule générique. Il existe plusieurs sortes de méthylphénidates qui agissent différemment, par exemple, à longue ou courte durée d'action. Ensuite, il faut savoir que le méthylphénidate est un médicament extrêmement efficace qui donne de bons résultats avec peu d'effets secondaires. Toutefois, ce n'est qu'un élément parmi d'autres dans l'arsenal thérapeutique du TDA/H et il n'est habituellement prescrit qu'en dernier recours.

D'après vous, l'évolution de la société devenue plus permissive, imposant moins d'interdits, a-t-elle une influence sur le TDA/H ?

Notre société actuelle impose d'être de plus en plus performant. La scolarité est une étape importante pour obtenir un travail et une place dans la société. En outre, auparavant, il n'y avait qu'un seul modèle éducatif qu'on appliquait depuis des générations. Dorénavant, les modèles éducatifs sont pluriels. Les parents peuvent se sentir perdus dans la manière d'éduquer leurs enfants. Cela peut avoir des conséquences, notamment sur les comorbidités du TDA/H.

Quand vous parlez des comorbidités du TDA/H, de quoi s'agit-il ?

Il est exceptionnel que le TDA/H soit un diagnostic isolé. On considère que dans 80 % des cas, il y a des comorbidités comme le trouble oppositionnel avec provocation (des enfants qui rencontrent des difficultés avec la mise en place des limites, des crises de colère,...), des troubles de l'humeur (p. ex. dépression), de l'anxiété,... Il y a vraisemblablement une susceptibilité génétique à développer un TDAH, mais l'environnement qui entoure l'enfant au cours de son développement va également jouer un rôle : il peut aggraver ou améliorer cette situation. Il est donc important de tenir compte de toutes ces composantes pour les intégrer dans la prise en charge de l'enfant TDAH et de se méfier des visions trop simplistes.

Plus d'infos !

L'association TDA/H Belgique regorge d'informations pratiques et utiles pour toute personne intéressée de près ou de loin par la maladie. **www.tdah.be**

Avantages Omnimut

Les parents confrontés à ce problème se tournent vers de nombreux spécialistes pour trouver les solutions les plus adéquates et cela coûte cher.

Omnimut est un réel soutien dans ce parcours :

Psychologie

Un soutien psychologique peut s'avérer utile, soit pour l'enfant, soit pour ses proches. Nous vous offrons **6,20 €/séance**, maximum 50 séances dans le cadre d'un suivi individuel par un psychologue agréé.

i en agence ou sur www.omnimut.be

Soins 100 % remboursés

Jusqu'à 18 ans : le ticket modérateur est pris en charge totalement pour toutes les consultations et visites de médecins, les soins de kiné et infirmières et les médicaments remboursables.

QUELQUES CONSEILS

- Soyez clair et précis dans vos demandes. Evitez les consignes telles que «range ta chambre» et donnez de préférence à votre enfant des instructions plus précises, comme : «mets les jouets dans l'armoire». Evitez également de le submerger de tâches différentes : il est difficile pour un enfant atteint du TDA/H de les retenir toutes !
- Encouragez votre enfant lorsqu' il parvient à modifier son comportement.
- Pensez éventuellement à une petite récompense !
- Pour s'assurer que votre enfant a bien compris votre demande, regardez-le dans les yeux. Il est en effet bien possible que votre enfant réponde, sans avoir mémorisé, car son esprit est ailleurs.
- En classe, demandez que votre enfant soit assis à côté du bureau du professeur. Cela peut contribuer à limiter la dérive mentale.
- Evitez trop de stress : les enfants TDA/H y sont très sensibles ! Tâchez dans la mesure du possible de prévenir toute situation de changement et de stress en parlant avec votre enfant.

OMNIMUT VOUS DONNE RENDEZ-VOUS CHAQUE JOUR SUR FACEBOOK. REJOIGNEZ-NOUS !

- Partageons des **contenus intéressants** : actualités, conseils santé, invitations à nos événements,...
- Informez-vous **des promotions** de nos partenaires et de notre service de vente et de location de matériel médical.
- Participez régulièrement à nos **concours** et tentez de remporter de beaux cadeaux.
- Utilisez ce **nouveau moyen de contact**. Nos conseillers répondent à vos messages rapidement et efficacement.

C'est simple, «aimez-nous» !
www.facebook.com/omnimut

RÉGIME, MODE D'EMPLOI

Shutterstock

Maintenant que l'été a commencé et que les pulls et longs pantalons ont fait place aux T-shirts et aux jupes (ou shorts pour ces messieurs), de nombreuses personnes tentent de perdre rapidement les quelques kilos superflus de l'hiver. Plus facile à dire qu'à faire... Tout le monde ne parvient pas au résultat escompté. Quelles sont les bonnes et les mauvaises méthodes ? Profil a posé la question à Katty Uytersprot, nutritionniste et diététicienne !

Perdre du poids rapidement, mais sainement : est-ce possible ou est-ce une utopie ?

«Maigrir sainement signifie normalement perdre un demi-kilo par semaine. Ou un peu plus pour les personnes en surpoids : un kilo par semaine. C'est non seulement réaliste et réalisable, mais également sans danger. Si vous maigrissez plus vite, vous ne perdez pas forcément que de la graisse, mais aussi de la masse musculaire. Et nous en avons naturellement besoin pour effectuer nos activités quotidiennes ! De plus, personne ne tient le coup longtemps... Et après un petit temps, vous pouvez arriver à l'effet inverse : manger plus pour compenser ce manque. C'est ce que l'on appelle l'effet yoyo. Vous reprenez les kilos perdus et parfois même plus ! Vos efforts ont donc été vains et vous pouvez tout recommencer».

Un demi-kilo par semaine donc. Comment s'y mettre ?

«Perdre du poids est purement mathématique : un demi-kilo de graisse équivaut environ à 3.500 calories. Pour brûler ces calories en une semaine, il suffit de consommer chaque jour 500 calories de moins que la normale. Cela semble beaucoup, mais il est généralement possible d'y arriver en diminuant un peu les portions et en limitant à un minimum les 'extras', comme les sodas, les frites, l'alcool, les bonbons,... C'est, selon moi, la seule bonne manière de perdre du poids. Ne vous interdisez pas tout brusquement, mais adaptez votre style de vie : mangez de tout en suffisance, sans exagérer».

Cela semble plus facile à dire qu'à faire...

«Ce n'est effectivement pas facile, sinon nous aurions tous une taille 36 ! Avec nos habitudes alimentaires occidentales, nous associons pratiquement chaque occasion à un en-cas et une boisson. Il est particulièrement difficile d'y échapper, mais il ne faut pas aller jusque-là ! Essayez de faire des choix sains et écoutez votre corps. Si vous avez faim, veillez à absorber suffisamment de nutriments essentiels : glucides, protéines et fibres. Si vous avez 'envie' d'une petite friandise, limitez la quantité de sucres ou de graisses pour ne pas culpabiliser par la suite. Les étiquettes alimentaires sont un outil précieux. Vous y trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur les valeurs alimentaires d'un produit et vous prendrez mieux conscience des quantités».

A quoi devons-nous être attentifs lorsque nous examinons des étiquettes alimentaires ?

«Le nombre de calories par 100 g ou par portion est évidemment une indication importante. Elle vous permet de vous rendre compte de l'impact du produit sur votre poids. Tenez toujours à l'œil la taille de la portion : 30 g de céréales petit-déjeuner, c'est moins que ce que vous pensez. N'hésitez pas à peser vos aliments de temps en temps ! Le nombre de calories est fourni par trois substances : les protéines, les lipides et les glucides. C'est à cette combinaison qu'il faut faire attention. Nous optons parfois automatiquement pour un produit light, car nous partons du principe qu'il contient moins de calories. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les produits qui comportent moins de sucres que leurs équivalents reçoivent souvent un label 'light' alors qu'ils ne sont pas nécessairement meilleurs pour la ligne. Les plus petites quantités de sucres sont en effet parfois compensées par une plus grande quantité de graisses. Et un gramme de graisse apporte deux fois plus de calories qu'un gramme de sucre».

Il est donc préférable de toujours choisir le produit le moins calorique ?

«C'est déjà un bon début, mais n'en faites pas non plus une fixation. D'autres substances sont également essentielles si vous voulez faire le choix le plus sain. Imaginons que vous hésitiez entre deux sortes de biscuits. Ils comportent la même quantité de sucres, mais l'un deux comporte une grande quantité de fibres et l'autre pas. Dans ce cas, choisissez le biscuit riche en fibres, quel que soit le nombre de calories. Les fibres ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Le sucre est donc libéré plus lentement dans le corps. Sans ces fibres, les sucres doivent être décomposés rapidement et le pancréas doit créer beaucoup d'insuline très rapidement. Si cela se produit trop souvent, le pancréas peut à terme s'épuiser, avec un risque de diabète de vieillesse».

Le sujet des céréales a déjà été abordé de nombreuses fois : elles sont nécessaires selon certains gourous du régime et doivent être délaissées si nous voulons perdre quelques kilos selon d'autres. Qu'en est-il exactement ?

«Vous avez besoin de glucides complexes pour une alimentation saine et équilibrée, que vous souhaitiez perdre du poids ou pas. Vous les trouvez entre autres dans les produits céréaliers comme le pain, les pommes de terre, les pâtes et le riz. Certains régimes préconisent les glucides complexes pour fonctionner. Les glucides sont transformés en sucre et chaque cellule du corps se compose de 7 % de sucre qui fait office de carburant. Cette réserve doit être alimentée chaque jour, non pas par des glucides ou sucres simples (dans les sodas ou les bonbons), mais par des glucides complexes. Les produits céréaliers sont donc essentiels dans une alimentation saine. Optez pour du pain complet qui comporte plus de fibres que le pain blanc et, tout comme pour les biscuits, il libère les sucres plus lentement dans le sang. Il en va de même pour les pâtes ou le riz».

À l'heure actuelle, les flocons d'avoine au petit-déjeuner ont la cote. Est-ce meilleur pour la ligne que le pain ?

«Les flocons d'avoine sont équivalents au pain. C'est un produit très sain qui contient de nombreuses fibres et réduit le cholestérol. Mais il n'est pas bon pour la ligne. Deux tranches de pain correspondent à 35 g de flocons d'avoine ou d'autres céréales. Si vous vous en tenez à cette quantité, c'est une bonne alternative. Mais la plupart des gens en consomment plus, ce qui est mauvais pour le poids. Si vous en mangez moins, vous diminuez la prise de calories, mais c'est pareil pour le

pain. Il ne s'agit donc certainement pas d'un remède miracle pour perdre du poids. Il en va de même pour les autres 'super aliments' : baies de goji, graines de chia, quinoa,... Ils sont certes sains, mais n'influencent pas plus votre poids que d'autres produits sains».

Combiné à une alimentation saine, le sport peut également nous aider à maigrir. Puis-je manger plus si je fais beaucoup de sport lors d'un régime ?

«C'est un peu trop facile. Le sport est un bon complément si vous voulez perdre du poids, mais sans une adaptation de votre mode d'alimentation, vous ne verrez pas beaucoup de résultats. Le sport aide surtout à perdre des centimètres. Si vous bougez régulièrement, vous développerez davantage de cellules musculaires qui pèsent plus que les cellules graisseuses. Cela ne se traduit donc pas par une perte de poids sur la balance. Encore moins si vous ingérez à nouveau les calories brûlées, en plus de votre régime normal».

En conclusion : quel est le plus gros malentendu en matière de perte de poids ?

«Le plus gros malentendu, c'est que les personnes pensent parfois : moins je mange, plus je maigris. C'est tout à fait faux. Vous devez manger régulièrement pour que votre corps reçoive suffisamment d'énergie et brûle bien les calories. Soyons clairs une fois pour toutes : moins souvent vous mangez, moins vous brûlez de calories et moins vous maigrissez. Si vous voulez perdre quelques kilos, une seule solution : manger régulièrement et sainement, limiter la prise de calories en mangeant de plus petites portions et bouger suffisamment».

Profil remercie la nutritionniste et diététicienne Katty Uytersprot, pour cette agréable collaboration !

Avantages Omnimut

Pour éviter l'effet yo-yo, rien ne vaut un suivi diététique régulier et de qualité, associé à la pratique d'une activité sportive qui vous plait. Omnimut privilégie cette approche saine en vous offrant des avantages cumulatifs : plus vous en faites, plus vous gagnez... en santé également ! **jusqu'à 110 €/an !**

Diététique

30 €/an

Sport

20 €/an pour une activité régulière + maximum **30 €** pour des activités complémentaires* **+ 10 €** pour le dépistage d'une maladie cardiaque avant la pratique du sport

*participation à un challenge sportif; aller au boulot à vélo; stage sportif.

i en agence ou sur www.omnimut.be

Si vous **associez diététique et pratique d'un sport régulier : + 20 €** automatiquement en plus des avantages précités !

LA CHRONO ALIMENTATION

La Chrono Alimentation est une méthode basée principalement sur la régularisation de l'hormone de l'insuline qui a pour rôle de stabiliser les sucres (rapides & lents) dans le sang mais aussi de stocker le surplus de ceux-ci dans les cellules graisseuses quand ils sont ingérés aux mauvais moments de la journée.

- *Ce n'est pas un régime…*
- *C'est l'art de manger de tout…*
- *Mais pas n'importe comment…*
- *Et pas n'importe quand…*

Il faut apprendre aux gens à mieux connaître le fonctionnement de leur métabolisme, donner à son organisme tous les meilleurs aliments répartis de manière harmonieuse à des moments bien précis dans la journée afin que ces aliments ne provoquent pas des rondeurs malvenues et une prise de poids.
Vivre plus longtemps et manger plus sainement.

Cet enseignement donné par madame Sylvie SAUVAGE, coach en Chrono Alimentation, peut se révéler extraordinaire.

Intéressé ?
Vous souhaitez en savoir plus ?

Participez à l'une de nos conférences GRATUITES*

- Tournai, le jeudi 17 septembre à 19h
  Centre de Repos du Tournaisis - Chaussée de Douai , 5 - 7500 Tournai
- Charleroi, le jeudi 06 octobre 2015 à 19h - Lieu à préciser
- Liège, le 15 octobre 2015 à 19h
  Maison de la Métallurgie et de l'industrie - BD Raymond Poincaré, 17 - 4020 Liège

Vous souhaitez participer à l'une de nos conférences ?
Renvoyez-nous ce coupon au service communication, rue Natalis 47B - 4020 Liège ou sur communication@omnimut.be

Nom, prénom . . . . . .
Adresse : . . . . . .
Code postal - Localité : . . . . . .
Téléphone : . . . . . E-mail : . . . . . .
Lieu de la conférence : . . . . . .
Nombre de personnes : . . . . . .

* Nombre de places limitées.

Avez-vous donné votre «consentement éclairé» ?

Médecins, spécialistes, pharmaciens : échanger les informations de santé des patients par voie électronique permet aux prestataires de soins d'améliorer le suivi des soins de manière sécurisée. Pour faciliter cet échange, le patient doit d'abord donner son accord via le consentement éclairé. Quelques explications.

Qu'est-ce que le consentement éclairé ?

Via le consentement éclairé, le patient autorise ses prestataires de soins à s'échanger ses informations de santé par voie électronique. Il peut s'agir de résultats d'analyses de sang, de radiographies, des médicaments prescrits... Le traitement du patient en est meilleur et plus sûr et les prestataires peuvent éviter des examens inutiles à leurs patients. La procédure est en outre sûre et confidentielle : les réseaux électroniques de partage d'informations sont hautement sécurisés et seuls les prestataires de soins avec lesquels le patient a une relation de soin ont accès à ses données.

Comment donner son consentement ?

1) Le patient peut le faire lui-même en surfant sur **www.patientconsent.be** et en suivant les différentes étapes. Pour ce faire, il devra se munir de sa carte d'identité électronique et de son code PIN.

2) Le patient peut demander à quelqu'un d'autre de le faire pour lui. Les médecins, les pharmaciens et le personnel administratif des mutualités et hôpitaux peuvent également gérer le consentement du patient. A cette fin, le patient devra leur fournir sa carte d'identité électronique et son code PIN.

Plus d'info : Surfez sur www.patientconsent.be

«SALONS RETROUVAILLES»

Vivez la rentrée avec Omnimut

Le week-end du 5 et 6 septembre se tiendra le traditionnel salon «Retrouvailles» qui rassemble à Liège de très nombreux acteurs de la société civile. Chaque année, plus de 150 000 personnes fréquentent cette animation familiale, histoire de faire le plein de bonnes idées pour la rentrée. Passez nous voir sur notre stand. Nos conseillers vous feront découvrir nos services et répondront à vos questions. Un grand jeu-concours vous permettra également de repartir avec des cadeaux.

Pas de carte d'identité électronique? Utilisez votre carte isi+ !

Depuis la disparition de la carte SIS le 1er janvier 2014, il faut présenter sa carte d'identité électronique (eID) chez le pharmacien, à l'hôpital ou chez certains prestataires de soins. Ceux-ci peuvent ainsi consulter en ligne les données mutualistes de leurs clients, par le biais du réseau sécurisé MyCareNet. Mais certaines personnes, comme les enfants ou les travailleurs frontaliers, ne disposent pas d'eID. **omnimut** leur remet dès lors une carte isi+ afin que leurs données mutualistes soient accessibles aux prestataires de soins.

Ce document s'adresse uniquement :

- aux enfants de moins de 12 ans (même lorsqu'ils disposent d'une kids-ID)
- aux personnes assujetties à la sécurité sociale belge mais qui ne peuvent pas recevoir une eID (p. ex. : les travailleurs frontaliers et leurs co-assurés)
- aux personnes qui n'ont pas la nationalité belge et habitent à l'étranger mais qui peuvent faire appel à l'assurance maladie belge.

Les enfants de moins de douze ans reçoivent automatiquement la carte isi+ de la part d' **omnimut**. La distribution est progressive, en fonction de l'âge de l'enfant. Toutes les autres personnes ayant droit à cette carte doivent elles-mêmes en faire la demande auprès de leur mutualité. Important : en cas de perte, détérioration ou vol de la carte, vous êtes tenus d'en avertir votre mutualité et de demander une nouvelle carte.

Plus d'info : prenez contact avec **Omnimut** !

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL

ucmi matériel médical vente et location

Exclusivement pour les membres **Omnimut**!

Location :

- large gamme allant de l'aérosol au lit médicalisé, en passant par les tire-lait et les chaises roulantes, ...
- location de 12 mois maximum. **GRATUIT** les 3 premiers mois.
- transport matériel lourd (lits électriques, lève personne, ...) **GRATUIT. PAS DE CAUTION !**

Vente de matériel destiné à la revalidation, à la guérison et au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie. (canne de préhension, aérosol, oxymètre, home trainer, lit médicalisé, ...)

Vaste choix en matériel d'incontinence et produits de soins pour adultes et bébés.

Bd J. Bertrand, 46/50	6000 Charleroi
Rue Natalis, 47B	4020 Liège
Quai A. Sakharov, 2	7500 Tournai
rue Charles de Quirini, 19	4101 Jemeppe-Sur-Meuse
rue René Dubois, 27	4500 Statte

Numéro de téléphone unique
Tél. : 04 344 86 11

Pour plus d'infos et conditions, notre brochure est disponible dans les agences **Omnimut** ou visitez notre site **www.omnimut.be** rubrique **«vente et location de matériel médical»**

Vélo d'appartement

DKN Mag 109

PROMO ~~245 €~~ 199 €

Grâce à ses capteurs intégrés, on a une idée précise de :

- La distance parcourue.
- Du temps écoulé pendant l'exercice.
- De la vitesse parcourue.
- Des calories brûlées.
- Des pulsations cardiaques.

Action réservée aux membres d'Omnimut.
Valable du 01-07-2015 au 31-08-2015.
Disponible dans tous les centres de vente UCMI.

SANTÉ

VOTRE SMARTPHONE EST-IL SANS RISQUE ?

Alors qu'il fit son apparition comme un appareil permettant de s'appeler et d'envoyer des messages, le GSM a entre-temps évolué vers un appareil ingénieux qui peut être utilisé à des fins multiples. Il est à la fois votre calendrier, votre appareil photo, votre GPS, votre bibliothèque, votre télécommande, etc. En 2014, près de la moitié des adultes belges possédaient un Smartphone. A-t-il des conséquences sur la santé ? Profil fait le point !

Quel type de rayonnements le GSM émet-il ?

Commençons par un peu de théorie : les rayonnements émis par nos téléphones mobiles sont des ondes électromagnétiques. La caractéristique de ces ondes, c'est qu'elles peuvent être «thermiques» : elles chauffent lorsque la capacité et l'exposition sont élevées, comme pour le four à micro-ondes. Comme par exemple, pour le four à micro-ondes. Si votre corps se réchauffe trop (plus de 1°C) et trop souvent, cela peut provoquer un cancer. Tous les scientifiques s'accordent toutefois à dire que ces effets ne s'appliquent pas aux GSM ou antennes émettrices. L'intensité de rayonnement des GSM, Internet sans fil et autres applications sans fil est en effet trop faible pour causer un réchauffement néfaste pour la santé. La Belgique a en outre imposé des normes très strictes pour les opérateurs de GSM, afin que chacun puisse utiliser ces gadgets technologiques l'esprit tranquille. Si vous habitez juste en dessous d'une antenne GSM, la limite d'exposition reste également bien inférieure au niveau pour lequel des conséquences nocives sont à craindre.

La prudence est de mise

Mais ce n'est pas tout. En plus de l'effet thermique des ondes électromagnétiques, des effets non thermiques peuvent également se produire. Leurs conséquences et nocivités sont bien moins connues et la mesure dans laquelle l'utilisation du GSM y contribue est encore incertaine pour l'instant. De nombreuses études ont déjà été réalisées, mais les sons de cloche diffèrent. Selon certaines études, des effets nocifs peuvent effectivement être démontrés pour les ondes GSM, tandis que d'autres établissent qu'il n'y a pas d'indications convaincantes.
Il n'est donc pas prouvé scientifiquement qu'une exposition excessive aux rayonnements GSM puisse causer des maux de tête, le cancer ou Alzheimer, mais nous ne pouvons pas non plus être sûrs à 100 % du contraire. C'est pourquoi le Conseil Supérieur de la Santé appelle à la prudence. Il établit clairement que l'utilisation régulière d'un GSM ou Smartphone de manière non intensive ne présente pratiquement pas de risques pour notre santé. Dans la mesure où les conséquences précises d'une utilisation intensive ne peuvent pas encore être démontrées, mieux vaut limiter l'utilisation.

5 conseils pour une utilisation en toute sécurité

Le Conseil Supérieur de la Santé donne quelques conseils pour utiliser les GSM et Smartphones de manière sûre :

1. Ne laissez pas les jeunes enfants utiliser un GSM.
2. Utilisez au maximum un téléphone fixe.
3. Appelez si possible avec une oreillette ou un casque.
4. Si vous n'utilisez pas d'oreillette, changez régulièrement le téléphone de côté.
5. N'utilisez pas votre GSM lorsque le réseau est mauvais, comme dans la voiture, l'ascenseur ou la cave. Lorsque le signal est faible, votre GSM doit fonctionner à pleine puissance, ce qui augmente les rayonnements.

2G, 3G, 4G, Wi-Fi ?

Y a-t-il une différence entre la 2G, la 3G, la 4G et le Wi-Fi ? En principe, ces rayonnements de GSM sont pratiquement les mêmes. Il s'agit à chaque fois d'une certaine fréquence radio du domaine des micro-ondes. La fréquence et l'exposition (capacités) peuvent légèrement différer, mais les propriétés et les effets biologiques restent similaires. La 4G n'émet donc pas un signal plus puissant que la 3G, elle est juste plus rapide.

Autres petits ennuis...

Les rayonnements d'un Smartphone ne sont pas les seuls à potentiellement avoir un effet sur notre santé. L'appareil lui-même peut également être source de problèmes. Certaines personnes se plaignent de douleurs cérébrales et musculaires en raison d'une hypersensibilité aux ondes électromagnétiques, mais le lien avec la téléphonie mobile n'est pas non plus scientifiquement prouvé. La discussion est donc toujours en cours.

Sommeil. Utiliser votre GSM ou Smartphone dans votre lit n'est pas conseillé pour votre sommeil. La lumière émise par l'appareil dans le noir de la chambre implique que votre cerveau reste «éveillé» et que vous trouvez moins vite le sommeil. Prenez donc l'habitude de ne pas emporter votre GSM lorsque vous vous glissez sous la couette.

Bactéries. Un Smartphone est un foyer de bactéries, tout comme un clavier ou une poignée de porte. La seule différence, c'est que ces deux derniers n'entrent pas en contact avec votre visage ! La plupart des bactéries sont sans risque, mais dans certains cas, elles peuvent causer des infections cutanées. Nettoyez donc régulièrement votre appareil !

Yeux. Depuis les années 90, la myopie (mauvaise vue de loin) a augmenté de 35 %. L'évolution des écrans y est pour quelque chose : l'association des ordinateurs, des écrans de télévision et d'autres appareils électroniques fait décliner la vue. Le Smartphone n'est donc pas le seul responsable, mais il y contribue largement.

Oreilles. Qui n'aime pas écouter un peu de musique sur son Smartphone ? De préférence avec des écouteurs, car vous ne voulez évidemment pas déranger les autres. Aucun problème, tant que vous ne poussez pas le volume ! A un niveau sonore de 90 décibels ou plus, vous risquez déjà des dégâts auditifs après quelques heures.

Social vs asocial. Il n'est pas prouvé que les Smartphones soient addictifs, mais les jeunes y sont de plus en plus accros. Il convient donc de se demander

dans quelle mesure un usage abusif a un impact sur leur comportement social. Cela peut paraître ironique : la première fonction de la téléphonie mobile était de pouvoir communiquer partout, mais petit à petit les individus se tournent de plus en plus vers leur Smartphone lorsqu'ils doivent attendre ou lorsqu'ils sont seuls. La communication spontanée et directe avec d'autres personnes en est limitée. Être constamment rivé à son GSM en présence d'autres personnes peut également être perçu comme dérangeant. Et qui ne connaît pas le léger sentiment de panique lorsque la batterie va bientôt être plate ? De petites conséquences qui prennent de l'ampleur à mesure que le lien avec votre GSM s'intensifie… Essayez à l'occasion de passer une journée sans votre GSM ou éteignez l'appareil pendant vos vacances. Vous verrez que vous vous habituerez vite !

Pas au volant ! Les conséquences de l'utilisation des Smartphones sur la santé peuvent faire l'objet de discussions, mais une chose est sûre : au volant, ils mettent votre vie en danger. Et cela n'a rien à voir avec les rayonnements, les bactéries ou le comportement asocial… Il s'agit de distraction qui peut causer de graves accidents. Téléphoner au volant augmente le risque d'accident de 3 à 4. Envoyer des SMS ou d'autres messages multiplie ce risque par 23 ! Soyons donc clairs : en cas d'utilisation normale dans notre vie quotidienne, les risques pour notre santé sont restreints, mais un Smartphone n'a absolument pas sa place au volant !

Profil remercie Luc Verschaeve de l'Institut Scientifique de Santé Publique pour son agréable collaboration !

CONCOURS

Gagner l'une des deux paires de chaussures MBT * offerte par notre partenaire en répondant simplement à la question suivante :

L'unique centre de distribution en Wallonie se trouve à :

○ Waremme ○ Liège ○ Neupré

Envoyez votre réponse à notre service communication - rue Natalis 47b à 4020 Liège ou sur communication omnimut.be avec la mention «concours MBT».

Nom, Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Téléphone : . . . . . .

E-mail : . . . . . .

Date : Signature :

* Chaussures offertes pour une valeur maximum de 220 € tvac la paire. Si la valeur est inférieure à 220 € tvac, aucun remboursement ne sera effectué. Chaussures offertes en fonction du stock disponible chez SN distribution le jour de votre visite (le plus grand choix de wallonie).

Conditions du concours sur www.omnimut.be • Tirage au sort le 14 septembre 2015

AMENAGEMENT DU DOMICILE

Notre service social se tient à votre disposition pour répondre à vos demandes d'adaptation de votre domicile en raison d'un problème de santé :

- aménager l'entrée du domicile et faciliter la circulation à l'intérieur
- adapter les pièces du domicile pour vivre en toute sécurité, de manière indépendante
- accompagner dans les démarches (AWIPH,...) en collaboration avec les services mis en place
- proposer du matériel adapté et des petites astuces pour garder une vie active.

En pratique, grâce à une convention signée avec des spécialistes de la question, nos partenaires :

- se rendent gratuitement à votre domicile
- vous remettent un dossier personnalisé avec des propositions d'aménagement et de matériel adapté à la situation
- élaborent un éventuel devis
- réalisent des projets d'aménagement.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre service social au 04 344 86 11

Nos cabinets dentaires vous accueillent sur rendez-vous

LIÈGE SAUVENIÈRE
(4000) bd de la Sauvenière 24
Cabinet dentaire : sur rendez-vous - tél. 04 222 02 74

LIÈGE SAINT-LÉONARD
(4000) rue Saint-Léonard 205 - tél. 04 227 00 17

HERSTAL (4040) rue Laixheau 4 - tél. 04 264 04 02

JEMEPPE-SUR-MEUSE
(4101) rue Joseph-Louis 87, 1er étage
Cabinet dentaire : sur rendez-vous - tél. 04 234 30 50
Orthodontie : sur rendez-vous - tél. 0473 92 96 19

HUY
(4500) rue des Augustins 13 - tél. 085 23 46 14

DE BONNES DENTS POUR TOUTE LA FAMILLE

Action 3 heures gratuites *

Grâce aux titres-services retrouvez du temps pour vous!

omnimut partenaire

Grâce au dévouement **d'une aide-ménagère**, vous retrouverez enfin l'équilibre entre votre travail et vos loisirs. Vous payez **uniquement 1 titre-service par heure prestée** et vous bénéficiez en plus d'un **avantage fiscal**. Pour de plus amples informations, visitez le site adecco.be

Adecco **sélectionne pour vous une aide-ménagère professionnelle** ou prend en charge **toute la gestion administrative** de votre aide-ménagère actuelle.

Adecco Bastogne, Rue des Récollets 7, 6600 Bastogne
T 061 75 98 20 - Email bastogne.437@adecco.be
Adecco Eupen, Rue Gospert 5, 4700 Eupen
T 087 75 18 12 - Email eupen.426@adecco.be

Adecco Liège, Boulevard de la Sauveniere 40, 4000 Liège
T 04 220 03 29 - Email liege.434@adecco.be
Adecco Malmedy, Place de Rome 4, 4960 Malmédy
T 080 75 75 70 - Email malmedy.445@adecco.be
Adecco Verviers, Rue Xhavée 57, 4800 Verviers
T 087 39 34 54 - Email verviers.423@adecco.be

Êtes-vous jeune maman ? Recevez 5 titres-services gratuits (offerts par Omnimut et Adecco) après 30h de prestations.

Souffrez-vous d'une maladie chronique ? Recevez 5 titres-services gratuits (offerts par Omnimut et Adecco) après 30h de prestations.

* Offre spéciale pour les membres Omnimut. Pour plus d'info, contactez une agence Adecco via **www.adecco.be** (munissez-vous d'une vignette) ou votre agence Omnimut la plus proche.

Adecco

better work, better life

adecco.be

Adecco Home Services, Noordkustlaan 16b, 1702 Groot-Bijgaarden n° d'agrément: 04117

KIOSQUE

La lettre d'Elisabeth

«Mon père, il avouera jamais qu'il ne sait pas lire. Je crois qu'il veut que mon frère soit comme lui. Ça ne lui suffit pas de pas savoir lire. Il veut un complice. Et le problème, c'est que c'est en train de marcher.» José, le facteur, a une vie bien rangée dans une petite ville loin de tout. Un jour, il ouvre un courrier égaré, et découvre une lettre signée... Élisabeth 2 ! Cette lettre contient le vœu d'une petite fille : celui d'aider sa famille. Son père, cordonnier, ne sait pas lire, et il empêche son fils d'aller à l'école pour l'aider à la boutique. Sans hésiter, José décide d'intervenir ! Mais sa tâche s'avère plus difficile que prévu...

Dès 8 ans

«La lettre d'Elisabeth» par Cosso-Merad, Emmanuelle aux Editions Castor Poche

ISBN : 978-2-7381-3276-5

Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait

Chacun a l'espoir de vivre le plus longtemps possible. Mais comment rester le plus longtemps possible «vivant», c'est-à-dire actif et autonome ?
Les moyens de remédier aux processus de vieillissement existent. Ce sont parfois des traitements médicaux ou chirurgicaux, mais ce sont surtout des mesures générales concernant notre mode de vie et nos comportements quotidiens.
«L'expérience médicale montre que c'est facile à dire, à conseiller, mais souvent plus difficile à réaliser. C'est pourquoi je vous transmets ici mon expérience d'homme et vous livre ce qui permet de vivre une existence aussi pleine et entière que possible.» Le professeur Gilbert Lagrue, spécialiste des maladies vasculaires et de l'addiction au tabac, a pu étudier les facteurs agissant sur le vieillissement. Il a mis en pratique très tôt ses connaissances et, maintenant nonagénaire, il nous confie le fruit de son expérience.

«Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait» par Gilbert Lagrue aux Editions Odile Jacob.

ISBN : 978-2-7381-3278-9

Vésale, médecin de Charles Quint

Au milieu des trépans, clystères, ventouses et autres curiosités, le visiteur découvrira le destin hors du commun du plus célèbre des médecins bruxellois, André Vésale. Une occasion de découvrir les principales maladies de la Renaissance à travers les soins que Vésale prodigua à l'homme le plus puissant de son temps : l'Empereur Charles Quint.
Devant une foule d'étudiants, de barbiers-chirurgiens et de bourgeois, André Vésale le Bruxellois ouvre une brèche à l'aide de son scalpel : descendu de sa chaire, il dissèque le corps humain de sa propre main, faisant valser par là-même quelque treize siècles de tradition.
Si Vésale est connu comme rénovateur de l'anatomie, il l'est moins pour ses qualités de médecin clinicien. Pourtant, alors que les médecins de l'époque restent attachés aux traditions de l'Antiquité et de la médecine arabe, Vésale, lui, s'intéresse à l'anatomie pour mieux comprendre la maladie et raisonner sur ses choix thérapeutiques. Une approche révolutionnaire de la pensée médicale !

Expo du 7 mai au 30 août 2015
Mont des Arts - Place des Palais, 7 - 1000 Bruxelles

Avec moi c'est comme ça !

Ce soir, Maman n'est pas là. Alors pour le bain, le repas et le coucher, il y a Papa. Avec lui, tout est différent, et Clara n'est pas au bout de ses surprises. Comme dit Papa : «Avec moi, c'est comme ça !»

En l'absence de sa maman, Clara va découvrir que son papa sait aussi bien s'occuper d'elle, même si le bain est trop chaud, le pyjama mis à l'envers et la purée trop salée !

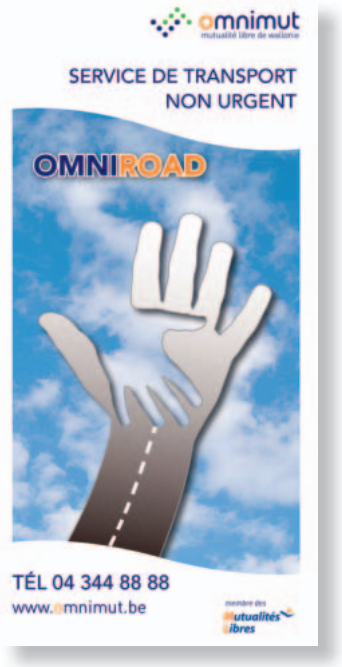
Dès 2/3 ans

«Avec moi c'est comme ça» par Nadine Brun-Cosme, Magali Le Huche aux Editions Flamarion

ISBN : 978-2-7381-3276-5

BESOIN D'UN TRANSPORT NON URGENT ?

Pour les personnes malades et à mobilité réduite, Omnimut propose un nouveau service de transport non urgent. Les spécialistes de ce département rechercheront pour vous le mode de transport le plus adapté à votre situation afin de vous permettre de bénéficier des meilleurs remboursements.



Comment profiter de ce nouveau service ?

Les conditions d'accès sont simples :

- être membre Omnimut en règle de cotisation
- téléphoner au minimum 48 heures à l'avance au 04 344 88 88 (ouvert 7j / 7 de 8h00 à 18h00)
- communiquer votre numéro de téléphone (idéalement votre GSM) et votre numéro de registre national
- préciser le lieu, la date et l'heure de prise en charge souhaitée
- mentionner clairement votre destination et l'heure de votre rendez-vous.

Les domaines suivants ne font pas l'objet d'une intervention Omniroad en matière de transport :

- les transports en dehors du territoire belge
- les séances de kinésithérapie et de physiothérapie sauf si elles sont effectuées dans un centre de revalidation
- les séjours en cure thermale
- les prestations esthétiques sauf s'il y a intervention de l'assurance obligatoire.

Comment être remboursé des déplacements effectués ? Les modalités de remboursement sont elles aussi très simples :

- payer la prestation de transport à l'intermédiaire choisi.
- transmettre la copie de votre facture, ticket ou reçu à Omnimut qui se chargera du remboursement
- remettre l'éventuelle attestation d'intervention d'un autre organisme assureur.

En ce qui concerne les soins ambulatoires, un certificat médical d'incapacité à utiliser votre propre véhicule ou les transports en commun est nécessaire. Ce certificat attestant de votre perte de mobilité doit être joint à la demande d'intervention et transmis à Omnimut. Seuls les soins ambulatoires réalisés par un médecin font l'objet d'un remboursement en matière de transport.

Pour une vision complète comprenant l'assurance obligatoire, demandez la brochure Omniroad dans votre agence habituelle ou téléchargez-la sur www.omnimut.be/publication

ÎLE DE MALTE

Départ de Bruxelles

8 jours / 7 nuits en *All Inclusive*
du 20 au 27 octobre 2015

ALL INCLUSIVE :

L'histoire est omniprésente sur cette île couleur miel, à à peine 3 heures de vol. Phéniciens, Romains, Arabes, Espagnols et Anglais ont laissé des traces de leur passage dans l'architecture, la langue, l'artisanat et la cuisine. La petite île voisine offre, elle aussi, de multiples atouts : plages de sable rouge, baies bleues, magnifiques spots de plongée et surtout, un calme absolu.

© Erik1980 - Wikimedia

© Myriam Thyes - Wikimedia (Senglea)

Votre hôtel : SEABANK Resort & Spa ****

Hôtel contemporain au pied des collines encerclant la baie bleue de Mellieha. Dans une zone tranquille à deux pas de la plage.

Situation : séparé de la plage de sable par la route principale. À environ 2 km du centre de Mellieha. Arrêt de bus à 30 mètres.

Aménagement : piscine intérieure avec bain bouillonnant. Piscine extérieure avec partie séparée pour les adultes. Chaises longues, parasols et serviettes (caution) à la piscine. WiFi. Boutique, salon de coiffure et blanchisserie.

Restaurants et bars : Coral (restaurant buffet), 5 restaurants à thèmes (sur réservation et selon l'occupation). 3 bars.

Loisirs payants : soins de beauté, VTT. Dans les environs : centre de plongées et sports nautiques.

Logement :
Chambre double équipée de salle de bains (sèche-cheveux), carrelage, ventilateur, téléphone, WiFi gratuit, TV-satellite, frigo, nécessaire à thé et à café, coffre-fort gratuit, balcon vue arrière-pays.

All Inclusive : Repas : Petit-déj., déjeuner et dîner buffet (avec show cooking), repas végétariens, cuisine diététique sur demande. Petit-déj. tardif. Buffet de desserts. Dîner aux restaurants à thème (sur réservation). Boissons : une sélection de boissons locales alcoolisées et non alcoolisées. Afternoon tea (15:00-18:00). Sports et loisirs : bain vapeur, sauna, bain bouillonnant, ping-pong, gym, volley, football, tir à l'arc, tir à la carabine, animations 6x/semaine.

© Frank Vincentz - Wikimedia (Mellieha)

Prix par personne sur base d'une chambre double :
▸ Affiliés : 881 € ▸ Affiliés retraités : 859,50 €
(non-affiliés : 912 €)

Ces prix comprennent :
- ▸ Les vols Bruxelles – Malte A/R (pas de repas à bord)
- ▸ Les transferts aéroport/hôte/aéroport
- ▸ Les taxes et la TVA
- ▸ 7 nuits en *All Inclusive*
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue
- ▸ L'assurance annulation, assistance et bagages.

Suppléments éventuels par personne :
- ▸ Double vue sur mer : 70 €
- ▸ Single vue arrière-pays : 154 €
- ▸ Transferts Liège-Charleroi-Tournai vers Zaventem : 40 €.

Ces prix sont sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou TVA. Frais accessoires de service : 8,50 euros/dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

COSTA DEL SOL
Torremolinos

Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en demi-pension
du 17 au 26 novembre 2015

La Costa del Sol, le charme et la culture de l'Andalousie. Ce littoral est surtout réputé pour ses vastes plages, ses innombrables terrasses et ses rues commerçantes. Vous y découvrirez son arrière-pays montagneux ainsi que ses villes aux grandes richesses culturelles.

Votre hôtel : RIU NAUTILUS ****

Baignant dans une superbe ambiance détendue, cet hôtel convient à merveille au concept « Adult Only ». Il n'accueille plus que les plus de 18 ans pour que vous profitiez d'une évasion en toute tranquillité. Le Riu Nautilus ne laisse rien au hasard : son service est excellent, ses chambres sont de véritables bijoux et ses repas un délice pour vos papilles !

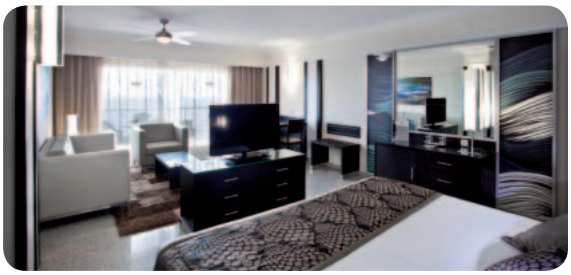
Situation : L'hôtel Riu Nautilus dispose d'un emplacement face à la mer à Torremolinos,
L'hôtel est à seulement **700 m de Puerto Marina (la marina)**. Outre le fait d'offrir de splendides vues sur la côte, cet hôtel inclut une piscine d'eau douce, une terrasse solarium, une salle de jeux, un bar avec terrasse et la promenade de Torremolinos juste derrière l'hôtel. Arrêt de bus à 100 m.
Grâce à la qualité et à l'excellent service des hôtels RIU, le **restaurant buffet** propose une grande variété de plats et de saveurs en vous donnant l'occasion de goûter aux **meilleures recettes d'Andalousie**.

Repas et boissons :

- Petit-déjeuner-buffet varié avec aliments complets et show-cooking
- Restaurant (dîner : buffet d'entrées chaudes et froides / plat principal au buffet / certains plats-minute et plat végétarien / buffet de desserts)
- Buffet à thème 1x/sem
- Restaurant andalou
- Déjeuner : en-cas au snack-bar à la piscine
- Bar-salon et terrasse, snack-bar à la piscine avec terrasse
- Tenue correcte requise lors du dîner.

Hébergement : Chaque chambre est équipée de salle de bains (sèche-cheveux), climatisation/chauffage central(e), la plupart des chambres avec ventilateur, téléphone, TV-satellite, minibar (payant), coffre-fort (payant) et balcon.

Sports et détente : gratuits : fitness, bain turc, bain à remous, musique live plusieurs fois par semaine. Payant : centre de wellness.



Prix par personne sur base d'une chambre double :
▸ Affiliés : 732 € ▸ Affiliés retraités : 705,50 €
(non affiliés : 758 euros)

Ces prix comprennent :
- ▸ Les vols Bruxelles/Malaga A/R
- ▸ Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- ▸ Les taxes et la tva
- ▸ 9 nuits en demi-pension
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue
- ▸ L'assurance annulation, assistance et bagages

Suppléments éventuels par personne :
- ▸ Single (chambre double à usage individuel) : 180 €
- ▸ Double vue latérale mer : 41 €.

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes. Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

CIRCUIT CUBA

12 jours/11 nuits
du 17 au 28 janvier 2016

Jour 1 - 17 janvier : LA HAVANE

Vol Bruxelles-La Havane via Madrid. Arrivée à l'aéroport, accueil par votre guide francophone. Transfert à l'hôtel. Dîner à nuitée à l'hôtel.

Jour 2 - 18 janvier : LA HAVANE

« La Habana Vieja ». C'est **le cœur de la ville**, ceint de ses anciens murs, qui a été inscrit au patrimoine culturel de l'humanité par l'Unesco en 1982 et qui constitue le plus grand centre-ville colonial d'Amérique latine. Pendant quatre siècles, les Espagnols ont régné sur Cuba avant que l'île ne conquière son indépendance en 1899 et que les États-Unis n'y fassent la loi par le truchement de dictateurs comme Batista. Il est donc logique qu'en matière architecturale, les influences ibéro-andalouses soient omniprésentes. Aujourd'hui la ville est en pleine restauration, tant les besoins sont urgents... Départ pour la visite guidée de **La Vieille Havane**, à pied, au cœur des ruelles et des places historiques. **Vous découvrirez ainsi : Plaza San Francisco de Asis – Plaza Vieja -Plaza de Armas -Visite du Palacio de los Capitanes Generales - la Calle Obispo - Plaza de la Catedral.**

Déjeuner dans un Paladar dans la vieille ville. Visite la **rue Empedrado** qui vous mènera à la célèbre Bodeguita del Medio chère au cœur d'Hemingway, là où il aimait déguster son mojito. Départ ensuite pour rejoindre le **Musée du Rhum**.

Dans la soirée, show de Buena Vista Social Club avec dîner et sélection de boissons inclus. Nuitée.

© gildemax - Wikimedia

Jour 3 - 19 janvier : LA HAVANE

Petit-déjeuner à l'hôtel. Vous prendrez place à bord de « **vieilles américaines des années 50** », afin d'effectuer le tour panoramique de la ville moderne, au charme unique et ludique, et serez en même temps « plongés » dans l'âme de Cuba...

Vous découvrirez ainsi : le quartier chic du Miramar, la *Plaza de la Revolucion*, le *Calejon de Hammel* situé dans le quartier Cayo Hueso... Déjeuner libre sur place. Continuation vers le *Parque Los Rockeros* et la statue de John Lennon, le *Vedado*, l'un des quartiers les plus animés de la ville avec ses hôtels art déco, et bordé par le *Malecon* (une longue corniche de 8 km qui sépare la ville de la mer et se prolonge jusqu'à l'entrée du port de marchandise). Retour à l'hôtel. Dîner à la *Paladar Dona Eutimia*.

Jour 4 - 20 janvier : LA HAVANE / PINAR DEL RIO / VIÑALES

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour la découverte de la **verdoyante vallée de Viñales**. Arrivée à Pinar del Río, la ville du tabac. Découverte du centre-ville : la *calle Jose Marti*, qui concentre les commerces et les curiosités de la ville (le théâtre en bois José Jacinto Milanès entre autres) puis visite de la fameuse distillerie « La Guayabita », pour découvrir le célèbre alcool réalisé à base de jus de goyave. Le matin **visite de la fabrique de cigares à Pinar del Río**.

Continuation vers la superbe vallée de Viñales, havre de calme et de volupté d'où provient le meilleur tabac du monde. Site inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1999, la vallée de Viñales est sans aucun doute l'une des plus belles régions de Cuba. L'architecture typique de ses fermes et villages traditionnels, ainsi que ses spectaculaires rochers de calcaire (les Mogotes) en sont à l'origine. Déjeuneur sur place. Possibilité d'une balade à pied. Dîner et nuitée à Viñales.

Jour 5 - 21 janvier : VIÑALES

Petit déjeuner à l'hôtel. **Balade en char à bœufs**, depuis le village même jusqu'aux endroits les plus reclus de la vallée. Rencontre avec des paysans, vous traverserez une faune et une flore d'une extrême richesse. **Déjeuner dans une ferme écologique**. Puis, visite du *despalillo de Tabaco* ou L'écôtage : les feuilles sont retirées de leurs gangues, défroissées, aplaties et lissées voir réhumidifiées pour faire de magnifiques bouquets de feuilles de cigares. Puis de nouveau, on les laisse reposer. L'écôtage consiste alors à enlever avec précision la nervure centrale des feuilles puis de trier les feuilles par qualité et par couleur. Dîner et nuitée à Viñales. Visite de **la Maison de la musique** avec spectacle musical (en début de soirée).

Jour 6 - 22 janvier : VIÑALES / CIENAGA DE ZAPATA / CIENFUEGOS

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ vers la **ville de Cienfuegos**, arrêt à « La Moka ». Aujourd'hui classé « **réserve de la biosphère** » par l'Unesco, ce village fondé en 1968 avait pour but la reforestation de la région (6 millions d'arbres furent plantés). Le nom de Las Terrazas vient de la technique employée : des terrasses sont construites sur les pentes de la sierra. Site magnifique et point de départ de nombreuses excursions, à pied, à cheval, à vélo... On y découvre cascades, piscines naturelles, ruines de plantations de café... Continuation sur la **péninsule de Zapata** et son impressionnant **élevage de crocodiles**. Déjeuner chez l'habitant et continuation vers la province du Cienfuegos, ville jeune, dynamique et aérée, une ville de province au charme discret que des Français de Bordeaux ont fondée en 1819. Aujourd'hui encore, son port est le premier port sucrier du monde et sa baie est l'une des plus grandes de Cuba.

En cours de route, visite de **la Playa Giron** et **la baie des Cochons**. Le débarquement de la baie des Cochons est une tentative d'invasion militaire de Cuba par des exilés cubains soutenus par les États-Unis en avril 1961. Dîner et nuitée à Cienfuegos.

Jour 7 - 23 janvier : CIENFUEGOS / TRINIDAD

Petit déjeuner à l'hôtel. Visite panoramique de la ville de Cienfuegos, plus connue comme **la Perle de Cuba** : le parc José Marti, situé dans le centre-ville de Cienfuegos, abrite un impressionnant Arc de Triomphe. Vous apprécierez également le Théâtre Tomas Terry, aussi majestueux à l'intérieur qu'à l'extérieur. En 1890, pour son inauguration, on joua *Aïda* de Verdi. Caruso et Sarah Bernhardt s'y produisirent notamment.

Continuation avec l'ancien Palacio de Ferrer, palais de la famille Ferrer, qui offre une vue imprenable sur Cienfuegos, la Cathédrale de la Purisima Concepción, le *Palacio del Gobierno*, siège du gouvernement de la province de Cienfuegos, le Musée provincial, consacré à l'histoire de la ville, le *Paseo Del Prado*, plus longue artère de la ville, qui vous permettra d'admirer la beauté de l'architecture et d'observer la vie quotidienne des habitants, et le *Malecon*, prolongement du *Paseo* débouchant sur la splendide baie de Cienfuegos. Déjeuner dans le *Paladar El Lagarto*.

© Dominique Michel - Wikimedia

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

L'après-midi, continuation vers Trinidad. Visite complète de la ville à pied : Maison de la musique, le bar typique *La Canchánchara*, la maison de Artex... et le centre culturel afro-cubain.

La cité coloniale de Trinidad, Patrimoine culturel de l'humanité, est restée figée dans le temps pour mieux témoigner de son riche passé de moteur économique, celui des premières centrales sucrières de l'île. Puis vous irez au bar Canchanchara, centre culturel où se réunissent de nombreux musiciens de Trinidad, et où vous pourrez déguster de délicieux cocktails. Dîner et nuitée à Trinidad.

Jour 8 - 24 janvier : TRINIDAD

Petit déjeuner à l'hôtel. **Circuit en Jeep** depuis Trinidad, en direction du nord. Une fois arrivés à *Topes de Collantes*, c'est en Jeep ou en camion militaire russe que débute l'exploration du massif de l'Escambray.

Le reste du chemin se fait à pied, sur les sentiers où un **guide spécialisé** explique les différentes variétés de plantes et d'arbres rencontrées. Le chemin est ponctué de cascades, grottes, et piscines naturelles. Chemin jusqu'au *salto dei Caburni*.

Un déjeuner bien mérité est proposé à la Gallega, pause indispensable avant de repartir vers Trinidad. C'est la découverte de la **forêt tropicale** dans toute sa splendeur. Retour à Trinidad. **Repas avec langouste**.

Jour 9 - 25 janvier : TRINIDAD / SANTA CLARA / VARADERO

Sortie vers **la célèbre station balnéaire de Varadero**. Logement en régime tout compris à l'hôtel en passant par la province de Villa Clara. Continuation vers Varadero. Nuitée libre en *All Inclusive*.

Jour 10 et 11 - 26 et 27 janvier : VARADERO

Profitez de la plage ! Activités nautiques telles que de la plongée, du snorkeling et pourquoi pas une promenade en catamaran.

Jour 12 - 28 janvier : VARADERO / LA HAVANE

Petit déjeuner. Matinée libre à Varadero pour y faire vos achats ou bien pour y flâner. Transfert vers l'aéroport de La Havane pour le retour vers l'Europe via Madrid.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés et affiliés retraités : 2 950,00 € *(non-affiliés : 3 025 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols avec Air Europa au départ de Bruxelles et les taxes
- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport ainsi que les déplacements décrits dans le programme
- Les logements en chambre double dans les hôtels mentionnés ou similaire en pension complète
- Les excursions comme mentionnées dans le programme
- L'accompagnement d'un guide francophone
- Taxe de sortie du pays et la carte touristique
- L'assurance full option (annulation, assistance et bagages)
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- Supplément single : 304 €
- Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Frais à prévoir sur place :
- Les boissons et les pourboires
- Les droits d'entrées non mentionnés au programme
- Taxe de sortie de l´aéroport : 25,00 CUC par personne.

Les hôtels proposés ou similaire :
- La Havane: 3N au Raquel ou Telegrafo 4*
- Viñales: 2N à la Ermita ou Los Jazmines 3*
- Cienfuegos: 1N à La Unión ou Palacio Azul ou Casa Verde 4*
- Trinidad: 2N à La Ronda 4* Centro histórico
- Varadero : 2N au Melia Varadero 5*

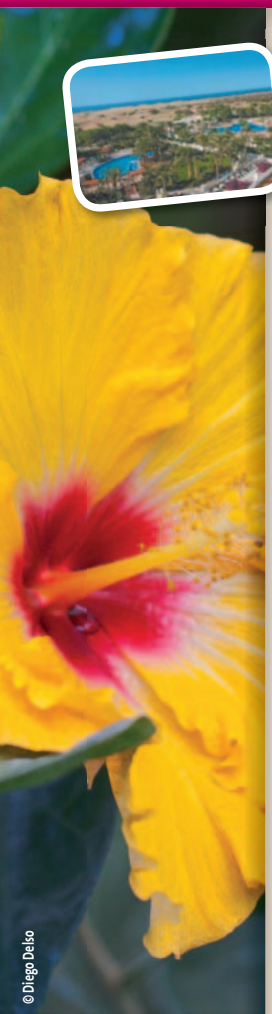
Passeport obligatoire valable 6 mois après la date de retour et carte touristique. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants et/ou fluctuations du cours du dollar. Nombre de participants : 13 min. Frais accessoires de services : 8,50 €.

Départ de Bruxelles

GRAN CANARIA

ALL INCLUSIVE :

15 jours/14 nuits • du 30 novembre au 14 décembre 2015


© Diego Delso

Votre hôtel : RIU PALACE OASIS****(*)

Véritable oasis avec de magnifiques jardins, ce RIU s'ouvre sur une plage, des palmiers et des étangs... Une situation privilégiée en front de mer, une cuisine variée avec service *all in* 24h/24... Vous vivrez des vacances paisibles et bienfaisantes.

Situation : À la plage de Maspalomas, à 50 m des magasins, à 5 km de Playa de Inglès, bus à 200 m.

Facilités : Zone TV/Vidéo. Aire de jeux. Zone pour jeux de société. Salon de coiffure. Magasins. WiFi gratuit au lobby.

Repas et boissons : 2 restaurants. Restaurant *Fusion*. Bar dans le jardin avec podium, pool-bar. Tenue correcte requise lors du dîner.

Sports et détente : piscine d'eau douce, bain à remous, piscine pour enfants, terrasse avec transats/parasols et serviettes gratuits. Jardin de 65 000 m² avec 2 000 palmiers et des lacs artificiels. Payants : cours de tennis, billard, école de golf, centre de wellness.

Chambres : équipée de salle de bains (sèche-cheveux), tapis, climatisation centrale, ventilateur de plafond, téléphone, TV-satellite, petit frigo, coffre-fort gratuit, balcon ou terrasse.

All Inclusive >>> Repas : petit-déj-buffet avec aliments complets, show cooking, vin mousseux et jus de fruits. Petit-déj continental/ snack jusque 12 h. Déjeuner-buffet avec show cooking, snacks chauds et froids. Sandwiches et pause-café (16-18 h). Dîner-buffet et show cooking, plats végétariens. Buffet à thème 2x/sem. Dîner facultatif au restaurant *Fusion*. Snacks 24h/24. Boissons : sélections de boissons alcoolisées et non alcoolisées nationales et internationales 24h/24.

Sports et détente : 3 terrains de tennis, paddle-tennis, ping-pong, volley, terrain omnisports, fitness, sauna, fontaine de glace, bain à vapeur, bains à remous. Musique live ou spectacles plusieurs fois par semaine.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
- Affiliés : 1 784 € ▸ Affiliés retraités : 1 745 € *(non-affiliés : 1 850 €)*

Ces prix comprennent :
- Les vols Bruxelles – Las Palmas A/R
- Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- Les taxes et la tva
- 14 nuits en All inclusive
- Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue
- L'assurance annulation, assistance et bagages.

Suppléments éventuels par personne :
- Chambre single : 412 €
- Transferts Liège/Charleroi/Tournai : 40 € A/R

Ces prix sont sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes et/ou TVA. Frais accessoires de service : 8,50 euros/dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

CROISIÈRE NAPLES

NAPLES – Les îles éoliennes – MILAZZO – MESSINE – VIBO MARINA – SALERNO La côte amalfitaine – Capri & Anacapri – NAPLES

TOUT INCLUS À BORD

8 jours/7 nuits
du 11 au 18 mars 2016

Passage du célèbre détroit de Messine * Découverte de sites incontournables, tels que : Naples, la cité légendaire de la sirène Parthénope * Pompéi ou Herculanum * Taormine et son spectaculaire théâtre * Le mont Etna * La côte amalfitaine et Sorrente * La Calabre et ses villages de caractère

Jour 1 : 11 mars 2016

VOL BRUXELLES/NAPLES. Transfert et embarquement à bord de notre bateau au port de Naples. Cocktail de bienvenue et présentation de l'équipage. Dîner et soirée animée à bord. Escale de nuit.

Jour 2 : 12 mars 2016

NAPLES. Matinée consacrée à la visite facultative de Pompéi (4 h-39 €). L'émotion vous saisira au détour des ruelles, temples et forums, villas couvertes de somptueuses mosaïques. OU Visite facultative d'Herculanum (4 h-39 €). Tout comme Pompéi, Herculanum fut détruite par l'éruption du Vésuve, en 79 apr. J.-C. Découvrez les célèbres maisons de l'ancienne Herculanum. L'après-midi sera consacré à la visite de Naples (le vieux Naples, le Palais royal [extérieurs] ou encore la Chapelle San Severo [intérieurs]. Retour à bord et départ vers Milazzo. Soirée napolitaine à bord. Navigation de nuit.

Jour 3 : 13 mars 2016

LES ÎLES ÉOLIENNES – MILAZZO. Matinée en croisière à travers les îles éoliennes. Émergeant d'une mer d'un bleu cobalt au large des côtes siciliennes, les îles Éoliennes [Vulcano, Lipari, Salina, Panarea, Stromboli, Filicudi et Alicudi], inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, sont de toute beauté. Arrivée à Milazzo en début d'après-midi. Excursion vers Tindari. Soirée dansante à bord. Escale de nuit.

© Joergsam - Wikimedia (Tindari)

Jour 4 : 14 mars 2016

MESSINE [SICILE]. Nous vous proposons 2 options pour profiter de votre journée selon vos envies : Journée d'excursion facultative [déjeuner inclus] vers le Mont Etna et Taormine [8 h 30-83 euros] ou journée libre à Messine. Retour à bord. Soirée sicilienne à bord.

Jour 5 : 15 mars 2016

VIBO MARINA – LA CALABRE. C'est la pointe de la botte, l'extrémité sud de l'Italie, baignée par les splendides eaux de la mer Ionienne et la mer Tyrrhénienne et séparée de la Sicile par le détroit de Messine. Nous débuterons par la visite de Tropéa, la perle de la Calabre. Dégustation de spécialité régionale. Continuation vers Capo Vaticano, puis route vers Pizzo. Soirée dansante à bord. Dans la nuit, navigation vers Salerno.

Jour 6 : 16 mars 2016

SALERNO – LA CÔTE AMALFITAINE. Matinée en navigation le long de la côte Amalfitaine. Inscrite au patrimoine de l'UNESCO. Excursion dans les villages de la côte Amalfitaine. Vous découvrirez Sorrente, puis Amalfi, situé sur la côte de la baie de Naples. Retour à bord à Salerno. Soirée spectacle de l'équipage à bord. Dans la nuit, départ du bateau dans la nuit.

Jour 7 : 17 mars 2016

NAPLES – CAPRI – ANACAPRI – NAPLES. Journée complète d'excursion à Capri et Anacapri [déjeuner inclus]. Départ en hydroglisseur vers la splendide île de Capri. À votre arrivée, continuation jusqu'au village d'Anacapri pour la visite de la villa San Michele. L'après-midi, temps libre ou visite des jardins d'Auguste situés au sommet d'une falaise, ils offrent une

© Jorge Royan - Wikimedia (Capri)

vue saisissante sur la mer turquoise. Retour à Naples en hydroglisseur. Soirée de gala à bord. Escale de nuit.

Jour 8 : 18 mars 2016

NAPLES – Bruxelles. Petit déjeuner buffet à bord. Débarquement à 9 h, transfert vers l'aéroport de Naples, vol retour.

Prix/personne sur base d'une cabine double pont supérieur :
- Affiliés et affiliés retraités : 1 939 € *(non-affiliés : 1 998 €)*

Ces prix comprennent :
- Le vol Bruxelles/Naples a/r
- Les taxes d'aéroport
- Les transferts aéroport/port/aéroport
- La croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du dernier jou
- Les boissons (eau, vin, bière, les jus de fruits à discrétion et un café) lors des repas pris à bord du bateau, ainsi que les boissons au bar (sauf Champagne et carte des vins)
- Le logement en cabine double climatisée avec douche et WC
- L'assistance d'une animatrice à bord
- Un accompagnateur Ligne Bleue
- L'assurance annulation, assistance bagages
- Les taxes portuaires.

Suppléments éventuels par personne :
- Single : 556 €
- Transferts Liège/Charleroi/Tournai vers Zaventem : 40 €
- Excursions facultatives (à préciser à la réservation) - (bonne condition physique nécessaire) : Pompeï et Herculanum : 39 € / Taormina et Etna : 83 €.

Frais à prévoir sur place :
- Les boissons pendant les repas
- Les pourboires
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le programme

Carte d'identité en cours de validité. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants. Attention : des impératifs de navigation liés aux conditions météorologiques peuvent perturber les itinéraires et dans certains cas des escales intermédiaires peuvent être supprimées. Dans ce cas, CroisiEurope s'efforcera de trouver la solution la mieux adaptée aux attentes de ses passagers. Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie ou le capitaine du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire de la croisière. Frais accessoires de services : 8,50 €.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission